

מדריך למשתמש מכשיר הליכה מדגם B-CORE WIND



תודה על שרכשתם
מכשיר הליכה מדגם
B-CORE WIND
אנא קראו את הנחיות
הבטיחות ואת הוראות
השימוש במדריך זה,
לפני השימוש במכשיר
ההליכה, ושימרו על
מדריך זה לצורך עיון
עתידי.

חשוב!!
יש להתיז שמן סליקון
בין הרצועה למשטח
(ראה הוראות בגוף
המדריך) פעם בחודש

משקל מתאמן
מקסימאלי 120 ק"ג.
קילוגרם

כפתורי הפעלה בצג הנתונים:

התחלה: לחץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להתחיל באימון.

לאחר שמיעת 3 שניות, רצועת ההליכה תתחיל לנוע.

המהירות ההתחלתית הינה 0.8 קמ"ש.

עצירה: לחץ על כפתור "עצירה" (STOP) כדי לעצור את האימון.

המהירות תרד בהדרגה עד לעצירה מוחלטת.

בלחיצה נוספת על כפתור "עצירה" (STOP) כל הנתונים ימחקו.

תוכנית: לחץ על כפתור "תוכנית" (PROGRAM) כדי לבחור את אחד מ-15 התוכניות המובנות.

מהירות: לחץ על כפתור "מהירות" (SPEED) כדי לשנות את המהירות.

קיצור דרך למהירות: לחץ על כפתור "קיצור דרך למהירות" (6/8) כדי להגיע למהירות גבוהה בלחיצה אחת באחד מהכפתורים.

כפתורי הפעלה בידיות

בידית שמאלית 2 כפתורים ל- "התחלה" (START) "עצירה" (STOP).

בידית ימנית כפתור "מהירות" (SPEED) כדי לשנות את המהירות.

כפתור תצוגה/נתונים DISPLAY/ALT בצג. בלחיצה על הכפתור אפשר לראות בו זמנית נתונים של זמן, מרחק, מהירות, שריפת קלוריות ודופק.

מדידת דופק

1. תוך כדי אימון הנח את כפות ידיך על חיישני המתכת הממוקמים על ידיית ימין ושמאל כדי לקבל את נתוני הדופק (פעימות לב לדקה) על צג הנתונים.

** נתוני הדופק הם משוערים בלבד ואינם תקפים לשימוש רפואי **

תוכניות אימון

למכשיר זה 15 תוכניות אימון מובנות . 3 תוכניות USER ותוכנית למדידת שריפת שומנים.

בחירת תוכנית אימון:

כדי לבחור תוכנית אימון, המכשיר צריך להיות במצב של עצירה (STOP).

לחיצה אחת על כפתור "תכנות" (PROGRAM) תכניס את המתאמן לאפשרות של בחירת תוכנית אחת מבין 15 התוכניות .

לחץ על כפתור "תוכנית" (MODE) כדי לבחור תוכנית ידנית, או לספירה לאחר של זמן, מרחק, קלוריות.

לחץ על כפתור "התחלה" (START) כדי להפעיל את המכשיר.

נתון המהירות (SPEED) על צג הנתונים יראה את המהירות הקבועה לאותה התוכנית.

תוכנית מדידת שריפת שומנים BODY FAT TEST:

עליך ללחוץ על כפתור תוכנית PROGRAM עד שהמילה FAT תופיע. עליך ללחוץ על כפתור MODE כדי לבחור בין מין, גיל, גובה ומשקל. יש להשתמש בכפתורים + - על מנת לשנות נתונים אלו. בסיום הבחירה לחץ שוב על כפתור MODE, 3 פסים יופיעו על הצג. עליך להניח את ידיך על חיישני הדופק במשך 5 שניות והנתון שיופיע זו תוצאת ה-BMI.

פחות מ-19 – תת משקל.

בין 19-26 משקל ממוצע.

בין 26-30 – עודף משקל.

מעל 30 – אוביס.

קיפול המכשיר

הרם את המסילה בחלק האחורי של המכשיר, וסגור עד לשמיעה של "קליק". המכשיר כרגע סגור, ומוכן לניידות.

פתיחת המכשיר

לחץ עם הרגל על הבוכנה המרכזית דחוף מעט את המסילה והנח למכשיר לרדת עד לרצפה באופן עצמאי.

הנחיות בטיחות

חשוב: מכשיר זה מיועד לשימוש ביתי בלבד.

אנא קראו את המדריך לפני ההרכבה וההפעלה. שימו לב להנחיות הבטיחות הבאות:

סכנה: על מנת לצמצם את סיכון ההתחשמלות, יש לנתק את מכשיר ההליכה מהשקע החשמלי לפני הניקוי.

1. קראו את מדריך ההפעלה ואת כל ההסברים המצורפים ופעלו לפיהם לפני השימוש במכשיר ההליכה.

2. אם אתם חווים סחרחורת, כאב בחזה או כל סימפטום חריג אחר בשעת השימוש במכשיר ההליכה, עצרו את האימון מיד. פנו לרופא בהקדם האפשרי.

3. אין להשתמש במכשיר ההליכה אם קיים פלאג או כבל פגום, אם מכשיר ההליכה אינו פועל כשורה, אם המכשיר נפל, נפגע או נחשף למים.

4. יש להרכיב את ציוד הכושר ולהשתמש בו על-גבי משטח שטוח. אין להשתמש בו בחוץ או בקרבת מים.

5. אין להכניס חפצים לפתחי מכשיר ההליכה.

6. יש להרחיק ילדים ובעלי-חיים מהציוד בשעת האימון.

7. משתמשים נכים צריכים לקבל אישור רפואי לפני השימוש במכשיר ההליכה ולהיות בפיקוח צמוד בשעת השימוש בו.

8. אין להכניס ידיים או רגליים מתחת למכשיר ההליכה. יש להרחיק ידיים ורגליים מהמכשיר בשעה שמשתמשים אחרים משתמשים בו.
9. אין להדליק את מכשיר ההליכה תוך עמידה על גבי הרצועה. יש להעביר את המכשיר למצב מהירות איטית על מנת לוודא ירידה בטוחה מן המכשיר והפעלה מחודשת בקצב איטי.
- א) בכדי לנתק את מכשיר ההליכה יש להעביר את כל כפתורי הבקרה למצב OFF ולאחר מכן להוציא את התקע מן השקע.
- ב) יש לבצע חימום (WARM UP) במשך 5-10 דקות לפני כל אימון, והירגעות - (COOL DOWN) במשך 5-10 דקות לאחר כל אימון. כך תוכלו להגביר ולהפחית את קצב פעימות הלב בהדרגה ותימנעו מתיחת שרירים.
- ג) אין לעצור את הנשימה במהלך האימון. על הנשימה להישאר בקצב הנורמאלי לרמת התרגיל המבוצע.
- ד) יש להתחיל בתכנית האימון בקצב איטי ובהדרגה להעלות את המהירות ואת המרחק.
- ה) בשעת האימון יש ללבוש בגדים מתאימים ולנעול נעליים מתאימות. אין ללבוש בגדים רפויים העלולים להיתפס בחלקים הנעים של מכשיר ההליכה.
- ו) אין לצעוד או לרוץ ברגליים יחפות, בגרביים, בנעליים רפואיות או בנעלי בית.
- ז) יש לנקוט משנה זהירות בשעת הרמת הציוד או הזזתו על מנת לא לפגוע בגב. יש להשתמש בטכניקות הרמה מתאימות.
10. אם כבל החשמל פגום יש לפנות ליצרן, לסוכן השירות או לאדם מוסמך אחר על מנת להחליפו ולמנוע סיכונים.

אזהרה

לפני תחילת תכנית האימונים יש להתייעץ עם הרופא. הוראה זו חשובה במיוחד כאשר מדובר במתאמנים שגילם גבוה מ-35 או אנשים הסובלים מבעיות בריאות ידועות. יש לקרוא את כל ההוראות לפני תחילת השימוש בציוד כושר מכל סוג שהוא. אין אנו אחראיים לפגיעות אישיות או לפגיעות בציוד הנגרמות כתוצאה מהשימוש במוצר

הוראות כיוון מתיחה וטיפול ברצועת ההליכה

א-כיוון הרצועה

כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים – הפעל את המכשיר ל-5 קמ"ש

1. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג השמאלי אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק).
2. במצב בו הרצועה זזה לצד השמאלי של המכשיר עליך לסובב את מפתח האלן עם כיוון השעון (לימין) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לסובב את המפתח אלן עם כיוון השעון (לימין) רבע סיבוב נוסף עד הגעה לתוצאה הרצויה.
3. במצב בו הרצועה זזה לצד הימני של המכשיר עליך לסובב את מפתח האלן נגד כיוון השעון (לשמאל) סיבוב שלם. המתן לראות אם הרצועה חזרה למרכז. אם עדיין לא – עליך לסובב את המפתח אלן נגד כיוון השעון (לשמאל) רבע סיבוב נוסף עד הגעה לתוצאה הרצויה.
4. באף מצב אין לגעת בבורג הימני.

ב-מתיחת הרצועה

פעולה זו מתבצעת במצב של החלקה או עצירה פתאומית בזמן האימון

כשפניך פונות לכיוון צג הנתונים –

1. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג השמאלי אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק), וסובב את המפתח עם כיוון השעון (לימין) שני סיבובים שלמים.
2. הכנס את מפתח האלן שברשותך לבורג הימני אחורי (בורג זה נמצא בחור של מכסה הפלסטיק), וסובב את המפתח עם כיוון השעון (לימין) שני סיבובים שלמים.
3. הפעל את המכשיר ל-5 קמ"ש והתחל לצעוד.
4. אם עדיין הינך מרגיש החלקה או עצירה עליך לחזור על פעולות מספר 1 ו-2 אך רק בביצוע סיבוב שלם (סיבוב אחד בלבד).

**** אם לאחר ביצוע הפעולות הנ"ל עדיין לא הצלחת להתגבר על הבעיה, עליך לפנות לספורטל מחלקת שירות ולהזמין ביקור טכנאי.**

ביקור זה יהיה כרוך בתשלום. !

ג-שימון הרצועה

השימון מתבצע פעם בחודש בעזרת שמן סיליקון להפרדה והחלקה.

השימון מתבצע כשההליכון אינו פועל .

עליך להרים את הרצועה במרכזת ולהתיז כ-3-4 טיפות שמן סיליקון.

לאחר ההתזה עליך להפעיל את המכשיר ולהתחיל באימון.

ד- יש לסגור את מתג ההפעלה (ON-OFF) אחרי כל שימוש !

ה- יש לעמוד בפסוק רגליים על צידי המסילה בזמן הפעלת המכשיר

ולפני התחלת הצעדה ! יש להשתמש אך ורק בנעלי ספורט.

**** מומלץ להתייעץ עם ספורטל מחלקת שירות לגבי שמן הסיליקון המומלץ על ידינו למכשיר שברשותך.**

**** מומלץ להשתמש בשטיח גומי מבית CORE B-מתחת להליכון למניעת חשמל סטטי ורעשים בזמן האימון!**

בהצלחה ואימון מהנה

צוות ספורטל לשרותך